

Согласовано:  
Директор МОАУ СОШ села  
Амзя(дош.отд.)\_\_\_\_\_ (Ялашева А.М.)



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 10.04.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

| Выход (г)                    | № рец. | Наименование блюда                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак</u>               |        |                                                                          |                                                                                |                      |
| 150                          | 259    | Каша рисовая вязкая (на воде)                                            | Калорийность-166, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 180                          | 782    | Чай с сахаром                                                            | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| Итого за Завтрак             |        |                                                                          | Калорийность-273, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-51                              |                      |
| <u>2 завтрак</u>             |        |                                                                          |                                                                                |                      |
| 120                          | 118    | Яблоко                                                                   | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| Итого за 2 завтрак           |        |                                                                          | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| <u>Обед</u>                  |        |                                                                          |                                                                                |                      |
| 30                           | 51     | Салат из свеклы отварной                                                 | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3                                            |                      |
| 150                          | 155    | Суп "Любительский" на<br>курином бульоне                                 | Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4,<br>Углеводы-16                              |                      |
| 30/120                       | 158    | Рагу из овощей с птицей                                                  | Калорийность-217, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-12                            |                      |
| 150                          | 526    | Компот из свежих яблок                                                   | Калорийность-59, Углеводы-14                                                   |                      |
| 40                           | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами                | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| Итого за Обед                |        |                                                                          | Калорийность-513, Белки-22, Жиры-20,<br>Углеводы-60                            |                      |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |        |                                                                          |                                                                                |                      |
| 150                          | 273    | Каша пшенная вязкая (на воде)                                            | Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-25                              |                      |
| 180                          | 782    | Чай с сахаром                                                            | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 15                           | 176    | Гренки из ржано-пшеничного<br>хлеба для детского питания с<br>витаминами | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9                                           |                      |
| 30                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| Итого за Уплотненный полдник |        |                                                                          | Калорийность-302, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-57                              |                      |
| Итого за день                |        |                                                                          | Калорийность-1 144, Белки-35, Жиры-31,<br>Углеводы-181                         | 183-00               |
| Шеф-повар<br>Калькулятор     |        |                                                                          | (Шамсиева Э.Р.)<br>(Лотыш И.Г.)                                                |                      |